

# Milchprodukte & Milch

## Infos und Empfehlungen



Naturjoghurt, Topfen, Käse, Butter-, Acidophilusmilch, Kefir, Skyr oder Milch liefern dem Körper...

- Energie in Form von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett,
- Kalzium und andere Mineralstoffe,
- lebensnotwendige Vitamine (vor allem B-Vitamine).

Milchprodukte spielen im Kindesalter eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau.

## Täglich ein bis drei Portionen Milchprodukte oder Milch

Die **Österreichische Ernährungspyramide** unterstützt Sie bei der Gestaltung Ihres Speiseplans. Je weiter unten ein Lebensmittel steht, desto mehr sollten wir im Verhältnis zu anderen davon konsumieren. Für Milchprodukte und Milch gilt: Vielfalt durch ...

- **fermentierte Milchprodukte** unterschiedlicher Tierarten wie Naturjoghurt, Buttermilch, Skyr, Sauerrahm, Topfen, Kefir und Käse; „fermentiert“ ist mit Milchsäurebakterien oder Hefen behandelte Milch.
- **Milch und ihre pflanzlichen Alternativen** wie Hafer-, Dinkel- oder Sojadrinks.

Fettes, Süßes & Salziges

Fette & Öle

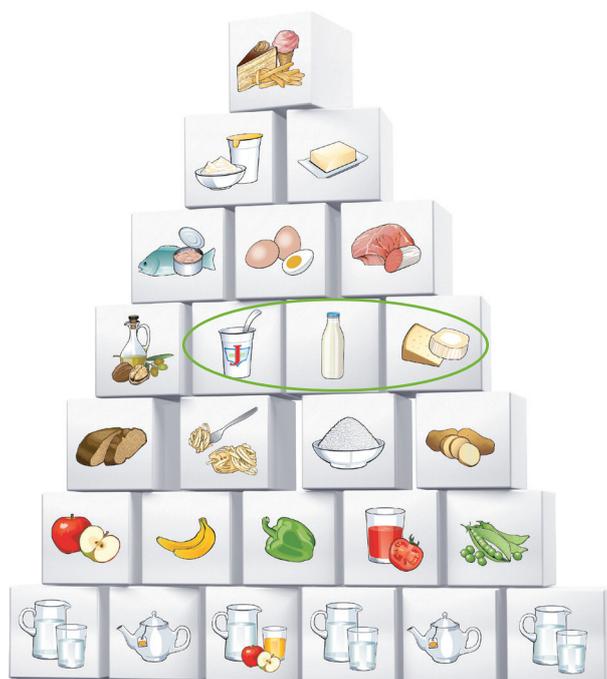
Fisch, Fleisch,  
Wurst & Eier

Milchprodukte & Milch

Getreide & Erdäpfel

Gemüse, Hülsenfrüchte  
& Obst

Alkoholfreie, möglichst  
ungezuckerte Getränke



### Wie viel ist eine Portion?

- 1 Glas Buttermilch mit ca. 200 ml
- 1 Becher Joghurt mit ca. 200 g
- Hüttenkäse - so groß wie die eigene Faust
- 2 handflächengroße dünne Scheiben Käse

Grafik: Bundesministerium für Gesundheit

# Milchprodukte

## Ein Blick aufs Etikett lohnt sich!

Die Nährwertangaben am Etikett enthalten wichtige Informationen zur Zusammensetzung eines Produktes. Nachfolgend ein Beispiel:

### Vanille-Joghurt

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g:

Energie/Brennwert: 100 kcal

Fett: 2,7 g - Davon gesättigte Fettsäuren: 1,7 g

Kohlenhydrate: 15,4 g - Davon Zucker: 15,1 g

Eiweiß: 3,4 g

Salz: 0,13 g

Die Angaben beziehen sich immer auf 100 g. Achten Sie daher auf die Größe des Bechers!

Milch enthält pro 100 g ca. 4,5 g natürlichen Milchzucker. Der Rest ist zugesetzter Zucker.



### Styria vitalis empfiehlt

- Bevorzugen Sie **ungesüßte oder wenig gesüßte sowie fermentierte Milchprodukte**. Ungesüßtes ist auch für die Zähne gesünder.
- Verringern Sie den Zuckergehalt, indem Sie **Frucht- mit Naturjoghurt mischen**.
- **Süßen Sie mit frischen Früchten** oder Apfelmus.
- Mixen Sie **vollreifes Obst und Reste von Milchprodukten** mit einem Schuss Apfelsaft zu Smoothies. Das reduziert Lebensmittelabfälle!
- **Achten Sie beim Einkauf auf die Nährwertangaben**. Denn Fruchtjoghurt, Kakao, Vanillemilch enthalten oft sehr viel Zucker. Schon eine Portion (200 ml) deckt oft bis zu 60 Prozent der empfohlenen Maximalmenge zugesetzten Zuckers (42 g) für Sieben- bis Zehnjährige pro Tag.
- Wählen Sie für Ihr Kind ein **Schulmilchprodukt mit geringem Zuckergehalt**. Von der EU geförderte Milchprodukte haben maximal 4,5 Prozent Zucker oder Honig zugesetzt.
- Ersetzen Sie im Sinne ökologischer Nachhaltigkeit einzelne Portionen Milchprodukte durch **pflanzliche Alternativen** wie ungesüßte, regional produzierte, mit Kalzium angereicherte Hafer-, Dinkel-, Sojadinks oder Joghurts. Auch grünes Gemüse wie Brokkoli, Pak Choi oder Kohlsprossen, Nüsse, Tofu, Hülsenfrüchte und manche Mineralwässer enthalten Kalzium.

Pflanzliche Alternativen  
Regionale Produkte, möglichst in Bio-Qualität

